

今週の「熱中症予防と対策」について（依頼）

梅雨の候、保護者の皆さまにおかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

平素は本校の教育活動の推進についてご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、梅雨に入り、気温・湿度とも高く熱中症が心配される季節となりました。特に今週の天気予報を見ると連日、30度を越える暑さの中、熱中症リスクも「警戒」「厳重警戒」も予測されるような天候が続くと記されています。また、19日（木）期末テスト最終日からは部活動を再開します（19日は1時間程度）。

日 時	天 気	最高気温	降水確率	最高湿度	熱中症危険度
6月16日（月）	晴時々曇	30℃	20%	79%	警戒（積極的に休息）
6月17日（火）	晴時々曇	33℃	20%	95%	警戒（積極的に休息）
6月18日（水）	晴	34℃	0%	85%	厳重警戒（激しい運動は中止）
6月19日（木）	晴時々曇	33℃	20%	86%	厳重警戒（激しい運動は中止）
6月20日（金）	曇のち晴	31℃	30%	93%	厳重警戒（激しい運動は中止）

【表記の内容はあくまで1週間の天気予報から抜粋したものです】

以上の内容からも、学校での子どもたちの健康管理を十分に行い、登下校時を含めて、安心・安全な学校生活を送ることができるように、以下の内容につきましてご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【 お願い 『いのちを守る熱中症予防と対策について』 】

① 水分補給について

- ・テスト期間中ではありますが、スポーツドリンクの持参も含めて十分な量の水分（水筒）を持参してください。（水筒の中身がなくなってしまった場合は、学校内での水道水で対応をします）
- ・登下校中においても熱中症が心配されます。特に下校時において、17日（火）・18日（水）は期末テストが終了した後、1日の中で一番気温が上昇する時間に下校をします。下校時でも途中休憩をしながら、水分補給をこまめに行ってください。

② 服装について

- ・6月2日（月）から、熱中症予防対策として「スーパークールビズ」体操服で授業を受けても良い期間を設けています。半袖シャツとハーフパンツで学校生活を送れるように、服装で体温調整を行ってください。（この期間は制服か体操服となり、個人の判断となりますが、体内に熱をためないためにも、ジャージは極力控えてほしいと思います）
- ・グラウンドでの体育授業や部活動及び、登下校時は『帽子の着用』を認めています。積極的な着用を考えてほしいと思います。

③ 規則正しい生活習慣の定着について

- ・体調不良や疲労、睡眠不足は熱中症のリスクが高まります。テスト期間ではありますが、十分な休息や睡眠の確保をさせてあげてほしいと思います。
- ・食事から、塩分や水分、栄養を補給できます。バランスの良い食事や朝ごはんを食べて登校するなど、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣づけとご協力をお願いいたします。